

Jadłospis do programu pilotażowego „Dobry posiłek” w dniach 04.12-10.12. 2023

PONIEDZIAŁEK 4.12

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenno- żytni 35g (1- pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) papryka czerwona 30g herbata		Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Kiełbasa w kapuście 250g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,10) serek wiejski 1szt (7) herbata	Wartość energetyczna 2118 kcal Białko ogółem 91.18 g Tłuszcz 75.90 g Węglowodany ogółem 272.53 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) papryka czerwona 30g herbata		Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy w sosie własnym 150g (1- pszenica,3,7) Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,10) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2060 kcal Białko ogółem 83.51 g Tłuszcz 70.94 g Węglowodany ogółem 282.60 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) papryka czerwona 30g herbata		Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 100g (1- pszenica,3,7) Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) sałatka ziemniaczana z olejem 100g sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 1963 kcal Białko ogółem 82.35 g Tłuszcz 62.05 g Węglowodany ogółem 278.84 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) papryka czerwona 30g herbata	Jabłko 1szt	Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy b/sosu 100g (1- pszenica,3,7) Surówka z marchewki 100g herbata	chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt (7)	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,10) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 1981 kcal Białko ogółem 83.03 g Tłuszcz 67.89 g Węglowodany ogółem 262.77 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg z rzodkiewką 75g (7) papryka czerwona 30g herbata	Jabłko 1szt	Krupnik 250ml (1-jęczmień,9) Ziemniaki gotowane 200g Pulpet drobiowy w sosie własnym 150g (1- pszenica,3,7) Surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek wiejski 1szt (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka ziemniaczana 100g (3,10) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2400 kcal Białko ogółem 103.08 g Tłuszcz 80.07 g Węglowodany ogółem 326.03 g

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pomidor 100g jogurt naturalny 1 szt (7) sałata zielona 1/10szt serek topiony krążek 1szt (7) herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Stek wieprzowy z cebulą 120g (1-pszenica) Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g (1-pszenica, 6) ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 2104 kcal Białko ogółem 91.07 g Tłuszcz 76.36 g Węglowodany ogółem 283.98 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pomidor 100g jogurt naturalny 1 szt (7) sałata zielona 1/10szt serek topiony krążek 1szt (7) herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab w jarzynach 150g (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g (1-pszenica, 6) ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 1994 kcal Białko ogółem 91.34 g Tłuszcz 67.80 g Węglowodany ogółem 279.22 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pomidor 100g jogurt naturalny 1 szt (7) sałata zielona 1/10szt serek topiony krążek 1szt (7) herbata		Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab w jarzynach 150g (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g (1-pszenica, 6) ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 1926 kcal Białko ogółem 91.34 g Tłuszcz 60.24 g Węglowodany ogółem 279.22 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pomidor 100g jogurt naturalny 1 szt (7) sałata zielona 1/10szt serek topiony krążek 1szt (7) herbata	Kisiel 150g Suchary b/cukru 40g	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab w jarzynach 150g (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g herbata	chleb żytni razowy 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko gotowane 1szt (3) szczypiorek 1/10szt	chleb żytni 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g (1-pszenica, 6) ogórek 50g herbata	Wartość energetyczna 1962 kcal Białko ogółem 84.84 g Tłuszcz 74.86 g Węglowodany ogółem 256.52 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1-pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pomidor 100g jogurt naturalny 1 szt (7) sałata zielona 1/10szt serek topiony krążek 1szt (7) herbata	Kisiel 150g	Pomidorowa z ryżem 250ml (7,9) Schab w jarzynach 150g (1-pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) jajko gotowane 1szt (3) szczypiorek 1/10szt	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) pierś gotowana z indyka 50g (1-pszenica, 6) ogórek 50g dżem 25g herbata	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 97.76 g Tłuszcz 78.89 g Węglowodany ogółem 291.86 g

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 35g (1- pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) szczypiorek 1/10szt herbata		Zupa chłopska 250ml (1- pszenica, 9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) Surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) Pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) Herbata	Wartość energetyczna 2235 kcal Białko ogółem 88.03 g Tłuszcz 78.59 g Węglowodany ogółem 306.51 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) szczypiorek 1/10szt herbata		Zupa chłopska 250ml (1- pszenica, 9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) Surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) mandarynka 1szt herbata	Wartość energetyczna 2190 kcal Białko ogółem 88.68 g Tłuszcz 83.16 g Węglowodany ogółem 294.53 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRODICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) szczypiorek 1/10szt herbata		Zupa chłopska 250ml (1- pszenica, 9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) Surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) Serek wiejski 1szt (7) Mandarynka 1szt Herbata	Wartość energetyczna 2074 kcal Białko ogółem 94.03 g Tłuszcz 65.60 g Węglowodany ogółem 297.98 g
DIETA Z OGRODICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) szczypiorek 1/10szt herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa chłopska 250ml (1- pszenica, 9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) Surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata	chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Pasta z ciecierzycy z papryką 100g (6) Herbata	Wartość energetyczna 2052 kcal Białko ogółem 77.39 g Tłuszcz 77.75 g Węglowodany ogółem 271.30 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki ryżowe na mleku 310ml (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasztet zapiekany 50g (7,12) szczypiorek 1/10szt herbata	Kefir 1szt (7)	Zupa chłopska 250ml (1- pszenica, 9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Gulasz wieprzowy 150g (1- pszenica,9) Surówka z kiszzonego ogórka 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) sałatka grecka 100g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) ser żółty 50g (7) mandarynka 1szt herbata	Wartość energetyczna 2365 kcal Białko ogółem 97.98 g Tłuszcz 84.55 g Węglowodany ogółem 323.64 g

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310 ml (1-orkisz, 7) chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) Jajko gotowane 1szt (3) Rzodkiewka 20g Sałata 1/10szt Herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż biały gotowany 200g Udko z kurczaka pieczone 250g Surówka z kapusty pekińskiej 100g Herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2188 kcal Białko ogółem 107.23 g Tłuszcz 78.53 g Węglowodany ogółem 270.23 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki orkiszowe na mleku 310 ml (1-orkisz, 7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) Jajko gotowane 1szt (3) Rzodkiewka 20g Sałata 1/10szt Herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż biały gotowany 200g Udko z kurczaka gotowane 250g Surówka z selera 100g (7) Herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2121 kcal Białko ogółem 107.27 g Tłuszcz 69.58 g Węglowodany ogółem 277.20 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki orkiszowe na mleku 310 ml (1-orkisz, 7) chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) Rzodkiewka 20g Sałata 1/10szt Herbata		Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż biały gotowany 200g Udko z kurczaka gotowane 250g Surówka z selera 100g (7) Herbata		chleb pszenny 100g (1-pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) szynka wojskowa 30g (6) pomidor 60g herbata	Wartość energetyczna 2037 kcal Białko ogółem 103.46 g Tłuszcz 61.96 g Węglowodany ogółem 277.78 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Jajko gotowane 1szt (3) Rzodkiewka 20g Sałata 1/10szt Herbata	Wafle ryżowe 40g Banan 100g	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż brązowy gotowany 200g Udko z kurczaka gotowane 250g Surówka z selera 100g (7) Herbata	chleb żytni razowy 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) ser żółty 30g (7)	chleb żytni 70g (1-pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2125 kcal Białko ogółem 97.28 g Tłuszcz 78.18 g Węglowodany ogółem 261.71 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki orkiszowe na mleku 310 ml (1-orkisz, 7) chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) Jajko gotowane 1szt (3) Rzodkiewka 20g Sałata 1/10szt Herbata	Banan 1szt	Zupa jarzynowa 250ml (9) Ryż biały gotowany 200g Udko z kurczaka gotowane 250g Surówka z selera 100g (7) Herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) ser żółty 30g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1-pszenica,żyto) masło 14g (7) szynka wojskowa 50g (6) pomidor 50g herbata	Wartość energetyczna 2458 kcal Białko ogółem 116.90 g Tłuszcz 84.22 g Węglowodany ogółem 314.60 g

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki jaglane 310ml na mleku(7) chleb pszenno- żytni 35g (1- pszenica,żyto) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) kielbasa parówkowa 120g (6) musztarda 10g (10) ogórek zielony 40g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowo – mięsny 250g (1- pszenica) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2245 kcal Białko ogółem 93.82 g Tłuszcz 92.86 g Węglowodany ogółem 271.37 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki jaglane 310ml na mleku(7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek zielony 40g herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo – mięsny 250g (1- pszenica) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2043 kcal Białko ogółem 83.48 g Tłuszcz 72.59 g Węglowodany ogółem 284.09 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRODICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki jaglane 310ml na mleku(7) chleb pszenny 25g (1- pszenica) bułka pszenna 1szt (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek zielony 40g kefir 1szt (7) herbata		Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny duszony z jabłkiem 250g (1- pszenica) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2006 kcal Białko ogółem 80.63 g Tłuszcz 62.49 g Węglowodany ogółem 302.74 g
DIETA Z OGRODICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek zielony 40g herbata	Budyń na mleku b/cukru 200g (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowo – mięsny 250g (1- pszenica) herbata	chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) serek topiony krążek 2szt (7) pomidor 40g	chleb żytni razowy 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2024 kcal Białko ogółem 81.36 g Tłuszcz 88.20 g Węglowodany ogółem 237.59 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki jaglane 310ml na mleku (7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) kielbasa żywiecka 50g (6) ogórek zielony 40g herbata	Budyń na mleku 200g (7)	Barszcz czerwony 250ml (7,9) Makaron pszenny z sosem pomidorowo – mięsny 250g (1- pszenica) herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) serek topiony krążek 2szt (7) pomidor 40g	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) Twaróg ze szczypiorkiem 75g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2404 kcal Białko ogółem 97.35 g Tłuszcz 90.13 g Węglowodany ogółem 318.23 g

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek topiony 50g (7) jabłko 1 szt papryka czerwona 30g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) rzodkiewka 20g herbata	Wartość energetyczna 2182 kcal Białko ogółem 85.63 g Tłuszcz 81.26 g Węglowodany ogółem 297.65 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) serek topiony 50g (7) jabłko 1 szt papryka czerwona 30g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) pasta z jajek 75g (3) rzodkiewka 20g herbata	Wartość energetyczna 2188 kcal Białko ogółem 85.59 g Tłuszcz 80.52 g Węglowodany ogółem 303.95 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1 szt papryka czerwona 30g herbata		Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany b/sosu 100g (1- pszenica,3) sałata z olejem 50g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) pasta z białek jaj 75g (3) rzodkiewka 20g herbata	Wartość energetyczna 2022 kcal Białko ogółem 95.20 g Tłuszcz 58.70 g Węglowodany ogółem 300.23 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1 szt papryka czerwona 30g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany b/sosu 100g (1- pszenica,3,7) sałata ze śmietaną 50g (7) herbata	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) Jajko 1szt (3)	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3) rzodkiewka 20g herbata	Wartość energetyczna 1939 kcal Białko ogółem 83.08 g Tłuszcz 72.27 g Węglowodany ogółem 258.95 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Kasza manna na mleku 310ml (1- pszenica,7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wiejski 1szt (7) jabłko 1 szt papryka czerwona 30g herbata	Jogurt naturalny 1szt (7)	Zupa ziemniaczana 250ml (9) Kasza jęczmienna 200g (1- jęczmień) Klops gotowany w sosie koperkowym 150g (1- pszenica,3,7) sałata z olejem 50g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) Jajko 1szt (3)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) sałatka jarzynowa 100g (3) rzodkiewka 20g herbata	Wartość energetyczna 2309 kcal Białko ogółem 101.86 g Tłuszcz 80.20 g Węglowodany ogółem 316.30 g

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	WARTOŚCI
DIETA PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) Pierś gotowana z indyka 50g (1- pszenica,6) Pomidor 50g miód 25g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenno- żytni 105g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) pasta rybna 70g (1- pszenica,4) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2211 kcal Białko ogółem 106.13 g Tłuszcz 79.37 g Węglowodany ogółem 271.96 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) Pierś gotowana z indyka 50g (1- pszenica,6) Pomidor 50g miód 25g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2207 kcal Białko ogółem 98.73 g Tłuszcz 82.70 g Węglowodany ogółem 274.06 g
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) Pierś gotowana z indyka 50g (1- pszenica,6) Pomidor 50g miód 25g herbata		Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g Surówka z marchewki 100g herbata		chleb pszenny 100g (1- pszenica) margaryna kanapkowa 14g (7) twaróg z koperkiem 75g (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2088 kcal Białko ogółem 107.02 g Tłuszcz 64.81 g Węglowodany ogółem 276.60 g
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) Pierś gotowana z indyka 50g (1- pszenica,6) Pomidor 50g herbata	Pomarańcza 1/2szt	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g Surówka z marchewki 100g herbata	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) margaryna kanapkowa 10g (7) twaróg z koperkiem 75g (7)	chleb żytni 70g (1- pszenica,żyto,6,7,11) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 1917 kcal Białko ogółem 90.92 g Tłuszcz 78.63 g Węglowodany ogółem 210.03 g
DIETA BOGATOBIAŁKOWA	Płatki owsiane na mleku 310ml (1-owies, 7) chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) Pierś gotowana z indyka 50g (1- pszenica,6) Pomidor 50g miód 25g herbata	Pomarańcza 1/2szt	Rosół z makaronem 250ml (1- pszenica,9) Ziemniaki gotowane 200g Udko z kurczaka 250g Surówka z marchewki 100g herbata	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) margaryna kanapkowa 10g (7) twaróg z koperkiem 75g (7)	chleb pszenno- żytni 70g (1- pszenica,żyto) masło 14g (7) serek wypasiony 1/2szt (7) sałata 1/10szt herbata	Wartość energetyczna 2440 kcal Białko ogółem 107.87 g Tłuszcz 95.26 g Węglowodany ogółem 290.46 g

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE, ZE WZGLĘDU NA DOSTĘPNOŚĆ PRODUKTÓW

ALERGENY

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz,
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzechy pistacjowe, orzechy makadamia
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartośćSO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne

OZNACZENIA WARTOŚCI

E- Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011(kcal),

B- Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,